

Le cerveau des aînés actifs est en meilleur état que celui des aînés sédentaires

Écrit par L'actualité

Mercredi, 17 Septembre 2014 20:32 -

MONTREAL – Le cerveau des aînés actifs contient davantage de matière blanche que celui des aînés plus sédentaires, affirment des chercheurs américains.

Les fibres de substance blanche relient les différentes régions du cerveau entre elles mais se dégradent avec l'âge.

Des chercheurs de l'Université de l'Illinois ont recruté 88 participants âgés de 60 à 78 ans, à qui ils ont demandé de porter un accéléromètre pendant une semaine afin de mesurer avec précision leur niveau d'activité.

Le cerveau des sujets a aussi été soumis à deux examens, de manière à mesurer la densité de la substance blanche.

Les chercheurs ont découvert moins de lésions de la substance blanche dans le cerveau des aînés qui pratiquaient régulièrement un exercice modéré ou vigoureux. Ceux qui s'adonnaient le plus fréquemment à un exercice léger témoignaient d'une plus grande intégrité dans une région du cerveau associée à la mémoire et au langage.

En revanche, les aînés plus sédentaires avaient une moins bonne intégrité de leur substance blanche dans une région du cerveau, l'hippocampe, qui est cruciale pour la mémoire et l'apprentissage.

Les chercheurs expliquent que ces résultats démontrent que 30 minutes d'activité physique par jour ne suffisent pas à combattre la dégradation du cerveau, si le reste de la journée est passé assis devant la télévision.

Les conclusions de cette étude sont publiées par le journal scientifique PLOS One.

Le cerveau des aînés actifs est en meilleur état que celui des aînés sédentaires

Écrit par L'actualité

Mercredi, 17 Septembre 2014 20:32 -

Cet article [Le cerveau des aînés actifs est en meilleur état que celui des aînés sédentaires](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Le cerveau des aînés actifs est en meilleur état que celui des aînés sédentaires](#)